

離乳食教室

目安の月齢	生後 5~6 か月頃	生後 7~8 か月頃	生後 9~11 か月頃	1 歳~1 歳 6 か月頃
1 日の離乳食の回数	1 回→2 回	2 回	3 回	3 回 (+間食)
固さの目安	すりつぶし ヨーグルト状	舌でつぶせる 絹豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる バナナくらい	歯ぐきでかめる 肉だんごくらい

主食
(炭水化物)

米：10倍粥
(つぶし→粗つぶし)
食パン
そうめん、うどん

米：7倍粥
スパゲティ、マカロニ
(2倍の時間茹でる)
コーンフレーク
オートミール
ビーフン

米：5倍粥、軟飯

米：軟飯、ご飯

副菜
(野菜類)

いも類(じゃがいも、さつまいも)
あく・繊維の少ない野菜
(かぼちゃ、かぶ、にんじん、
大根、トマトなど)
葉物の葉先、キャベツ、玉ねぎ、
ブロッコリーのつぼみなど

里芋(かぶれやすいので注意)

きのこ類(少量・よく煮て)
れんこん、ごぼう、たけのこ
(少量・茹でてつぶす)
山芋、長芋
(かぶれやすいので注意)

主菜
(たんぱく質)

豆腐(加熱)
きな粉
脂の少ない魚(たい、
かれい、ひらめなど)
※豆腐・魚を試したら
卵黄(固ゆで)

鮭、まぐろなど
ツナ缶(ノンオイル)
たら
納豆(加熱) 高野豆腐
卵黄(固ゆで1個)→全卵 1/3
鶏ささみ

青背魚(さば、いわし、さんま)
鶏肉、赤身の豚・牛肉、レバー
大豆(柔らかく茹でる)
焼き豆腐、油揚げなど

ひき肉
えび、いか、たこ、かに
貝類
肉加工品

乳製品

無糖ヨーグルト

プロセスチーズ、カッターチーズ、粉チーズ
(少量・8か月くらいから)
牛乳(加熱調理に使う)

牛乳(飲む)

果物

消化に問題はないが、あえて
与える必要はない

おろす、煮つぶすして、ヨーグル
トや野菜と和える

形へ

海藻

青のり、海苔、ひじき、わかめ
(少量)

調味料

基本味付けなし

風味づけ程度に少量
(味噌、醤油、塩、バター、
植物油)

大人より薄めの味付け
(砂糖、ケチャップ、
マヨネーズ(加熱する))

※はちみつは、1才
を過ぎてから試し
てみましょう